



Ihre kompetente Partnerin in allen Sicherheits- und Vorsorgefragen.

Versicherungs-Büro Nicole Wittbold
Am Rothbusch 36f, 31319 Sehnde
Telefon 0 51 38 / 70 20 96
nicole.wittbold@concordia.de

CONCORDIA. EIN GUTER GRUND.

CONCORDIA Versicherungen

Vergleichen rechnet sich.



Spar Heizöl ecotherm®

- ▶ Bis zu **10%** geringerer Heizölverbrauch
- ▶ Bis zu **94%** weniger Rußemissionen
- ▶ **90%** weniger Ablagerungen

Infos ☎ (05173) 692-235
www.raiffeisen-osthannover.de

Raiffeisen Raiffeisen-Warengenossenschaft Osthannover eG

VGH 

Thies Bröcker

Karl-Heinz Tubbe e.K. 

Meisterbetrieb der KFZ Innung

**Karosserie & Lackier-Meisterbetrieb
KFZ-Service & Reparatur • HU* & AU**

Karl Heinz Tubbe e. K. | Benzweg 4 | 31319 Sehnde
Tel. 05138 9270 | E-Mail: tubbe-sehnde@t-online.de

Mitmachgottesdienst am Reformationstag

Sehnde. Am Reformationstag, 31. Oktober, gibt es um 16.30 Uhr einen Mitmachgottesdienst in die Kreuzkirche, Kurze Straße. Teilnehmer können in Verkleidung dabei sein. An verschiedenen Stationen kann der Turm mit Gruselaspekten erkundet, gebastelt, ein Rätsel gelöst und eine Geschichte gehört werden. Es gibt auch eine Kleinigkeit für das leibliche Wohl. An der Feuerschale sollen sich Ängste in Luft auflösen. Im Anschluss an den Gottesdienst ist noch genug Zeit, um auf Süßigkeitenjagd zu gehen, sich gegenseitig anzugruseln oder mit Freunden weiter zu feiern.

Zum Hintergrund teilt Pastorin Damaris Frehrking mit: „Am Reformationstag denken wir an Martin Luther, der erkannt hat, dass wir uns vor Tod und Teufel nicht erschrecken müssen, sondern allen Dingen mutig ins Auge sehen können. Warum? Weil Gott seinen Engel befohlen hat uns zu behüten und uns auch durch dunkle Zeiten zu tragen. Mit Gottvertrauen gegen die Angst – das ist die Botschaft des Reformationstages! Herzlich willkommen.“

Herbstglanz mit Blick auf die Sehnder Kirche



SEHNDER

ORGELKONZERT zum Ausklang des Reformationstag

Ilten. Zum Ausklang des Reformationstags, 31. Oktober, lädt die evangelisch-lutherische Kirchengemeinde Ilten um 17 Uhr zu einem Orgelkonzert in die Barockkirche ein. Der Hamburger Organist Frank Vollers spielt Werke unter anderem von Johann Sebastian Bach, Johann Caspar Ferdinand Fischer und Gottfried Heinrich Stölzel. Dieses Orgelkonzert ist das erste auf der restaurierten und gerade wieder eingeweihten Iltener Christian-Vater-Orgel. Das Barockinstrument konnte erst vor wenigen Jahren dem bedeutenden hannoversch-kürfürstlichen Hoforgelbaumeister Christian Vater zugeordnet werden. Nach zweieinhalb Jahre dauernder Restaurierung fand seine Wiedereinweihung am Erntedankfest Anfang Oktober statt.

Der Organist Frank Vollers hatte durch mehrere Benefiz-Konzerte in Ilten engagiert dazu beigetragen, dass Spenden für die Restaurierung gesammelt werden konnten. Der Kirchenmusiker gilt als Spezialist für das Orgelspiel an Christian-Vater-Orgeln. Er war maßgeblich auch in die Restaurierung des "Schwester-Instruments" im Ammerländischen Wiefelsteede eingebunden.



Laternenumzug des MTV Wassel

Wassel. Am Donnerstag, 30. Oktober, findet der Laternenumzug des MTV Wassel und des Spielkreises der Kirchengemeinde statt. Treffpunkt ist um 18 Uhr in der Dorfmitte am Feuerwehrgerätehaus und an der Sporthalle. Für eine musikalische Begleitung ist gesorgt. Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung und warme Getränke an der Sporthalle. Eigene Teller und Trinkbecher sind mitzubringen, um Müll zu vermeiden.

AIKI-DOJO BIETET SCHNUPPERKURS

Vier Trainingseinheiten zur japanischen Kampfkunst

Sehnde. Aikido ist eine defensiv ausgerichtete japanische Kampfkunst. Ziel ist es, Angriffe, ob bewaffnet oder unbewaffnet, mit kreisförmigen Ausweichbewegungen umzuleiten und zu neutralisieren. Dabei begegnet man der Kraft des Gegenübers nicht mit Widerstand, sondern nutzt die eigene Energie clever und gezielt. Respekt und Aufmerksamkeit für den Partner sind ebenso wichtig wie die eigene Standfestigkeit. Das Training fördert Körperhaltung, Atmung, Beweglichkeit und Körpergefühl.



Ein Schnupperkurs im Verein Aiki-Dojo bietet Anleitung zu Partnerübungen, Falltechniken, Beweglichkeitsübungen und zum richtigen Einsatz der Atemkraft. Jeder trainiert entsprechend seiner Fähigkeiten und Vorkenntnisse. Es gibt keine Alters-, Geschlechter- oder Gewichtsbeschränkungen. Durch den Verzicht auf Wettkämpfe entsteht eine entspannte, wertschätzende Übungsatmosphäre. Zusätzlich zu den körperlichen Übungen fördert Aikido auch Selbstbewusstsein,

innere Ruhe und Stressabbau. Viele Teilnehmende berichten, dass sie sich nach dem Training klarer, fokussierter und ausgeglichener fühlen. Neben den waffenlosen Techniken werden auch die traditionellen japanischen Waffen "Tanto" (Messer), "Jo" (Stock) und "Bokken" (Holzschwert) eingeführt. Diese Elemente zusammen bilden die Kunst des Aikido. Ab 3. November können Jugendliche im Alter ab 14 Jahre und Erwachsene an vier aufeinander folgenden Montagen jeweils von 19.30 bis 21 Uhr teilnehmen. Das Training umfasst Gymnastik, Einführung in die Fallschule, Basistechniken und Atemübungen. Der Schnupperkurs ist kostenfrei.

Weitere Informationen, Adresse und Anfahrt gibt es unter: www.aiki-dojo-sehnde.de. Beim Training ist der Spaß an der Bewegung wichtig. Geeignete Bekleidung: Jogginghose, T-Shirt oder Judo-Anzug. Weitere Informationen: Telefon 0177/5467966 oder E-Mail aikidojo.sehnde@web.de.

Drei Mal Platz eins für den MTV in Altwarmbüchen

Rethmar. Am 11. Oktober nahmen sieben Mädchen, sechs Jungen und eine erwachsene Läuferin des MTV am Herbstlauf rund um den Altwarmbüchener See teil. Auf der Seerunde mit 3.660 Meter Streckenlänge starteten Raika Rompf (AK W10), Hugo Zerbian (AK M9) und seine Mutter Astrid Zerbian (AK W35) für den MTV. Sie waren das erste Mal im diesem jährlich stattfindenden Laufwettkampf. Und zur großen Überraschung konnten alle drei in ihren jeweiligen Altersklassen (AK) den ersten Platz belegen.

Beim Lauf auf der 1.600 Meter Strecke starteten mit Valentina Hundertmark, Luis Zerbian, Laura Markgraf, Felicitas Busche, Lina Wolff, Lina Simosseg, Oskar Paki, Phynn Voullieme, Erik Hundt und den Geschwistern Liana und Lulius Droese insgesamt elf Kinder für den MTV, Jahrgänge 2015 bis 2019.

Diese Laufstrecke führte zunächst auf dem See-Rundweg entlang, nun rechts ab in einer kleinen Schleife durch das angrenzende Waldstück und dann wieder auf dem See-Rundweg zurück zum Ziel. Sehr gut lief es bei diesem Lauf für unsere junge Teilnehmerin Liana Droese, denn sie konnte in der Gesamtwertung der Mädchen den vierten Platz erzielen.

Hier die Ergebnisse im Einzelnen:
3.660 Meter - Lauf:
Hugo Zerbian, Platz 1 in der AK M9,
Gesamtplatz 15 der Männer in 20:071 Minuten.
Astrid Zerbian, Platz 1 in der AK W35,
Gesamtplatz 8 der Frauen in 20:49 Minuten.
Raika Rompf, Platz 1 in der AK W10,
Gesamtplatz 10 der Frauen in 20:56 Minuten.

